

## Conseils pratiques

Sachez reconnaître l'herbe à puce, le sumac vénéneux et autres dangers locaux.

Tenez-vous à distance des animaux étranges ou de ceux dont le comportement est bizarre. Ce conseil est également valable pour les serpents.

En Ontario, seul le serpent à sonnette "massasauga" est venimeux et il est possible de se procurer du sérum dans des hôpitaux spéciaux qui se trouvent dans les centres importants de la zone de serpents à sonnette. Si vous êtes mordu par un serpent, restez aussi tranquille que possible, faites un garrot assez souple entre la morsure et le cœur et rendez-vous à l'hôpital ou chez un médecin le plus rapidement possible.

Si vous avez un(e) gardien(ne) d'enfants, assurez-vous qu'il (elle) connaît les règles de sécurité.

**N'en faites pas trop** — Evitez les excès: de nourriture, de boisson, d'exercices ou de soleil. Sous les tropiques quelques minutes sous le soleil direct peuvent constituer un excès si vous n'y êtes pas habitué.

Souvenez-vous: prévenir les problèmes de santé est le meilleur moyen de passer des vacances heureuses.



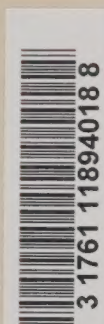
Bonne santé  
Bonne vie

Ministère de la Santé L'hon. Frank S. Miller,  
Ministre

HEALTH

742923 6/75 20M

## Guide de santé-vacances



POSITIVE LIBRARY MATERIAL

Government  
Publications



## Bonnes vacances!

Où que vous alliez en vacances, il est bon de savoir que vous pouvez compter sur une assistance médicale en cas de besoin.

L'Ontario qui s'étend sur plus de 400,000 milles carrés et qui dispose d'un grand nombre de sites de vacances, dispose également d'une vaste gamme d'installations médicales et de services préventifs destinés à vous aider à passer de bonnes vacances.

En Ontario, il est facile d'avoir recours à des soins hospitaliers. Il y a environ 216 hôpitaux généraux, qui vont des petites installations privées aux grands hôpitaux universitaires. Environ 199 d'entre eux disposent de services d'urgence.

Plus de 11,500 médecins répondent aux besoins des Ontariens et des visiteurs. Un certain nombre de ces médecins sont francophones et dans les grands centres, il est possible d'en trouver qui parlent toutes les langues imaginables.

Les unités sanitaires locales dispensent d'autres services de santé, parfois moins perceptibles au voyageur mais tout aussi utiles. Il en existe 43 en plus du Service de santé publique du nord de l'Ontario qui desservent les régions reculées et à population clairsemée de la province.

Les agents de santé surveillent constamment la qualité de l'approvisionnement en eau, les piscines et les plages publiques ainsi que les restaurants et installations alimentaires.

## Prévoir à l'avance, en Ontario... ou ailleurs

La chose la plus importante que vous puissiez sans doute faire pour être sûr de passer de bonnes vacances est de les prévoir à l'avance; cela pourra peut-être vous éviter de nombreux problèmes.

Déterminez où se trouve l'hôpital et le médecin le plus proche de votre lieu de séjour. Restez-vous dans une station touristique de l'Ontario ou visiterez-vous de nombreux points situés le long

d'un itinéraire touristique? Ces questions sont importantes.

Quel que soit l'endroit où vous alliez en Ontario, au Canada ou en Amérique du Nord, une grande station touristique ou un grand hôtel pourra presque toujours vous aider à trouver une assistance médicale.

Pour les voyages outre-mer, il est possible de se procurer à l'avance le nom des médecins anglophones se trouvant dans des pays étrangers auprès de l'International Association for Medical Assistance to Travellers (Association internationale pour l'aide médicale aux voyageurs), 1268 St. Clair Avenue West, Toronto M6E 1B9.

## Comment appeler une ambulance en Ontario

En cas d'urgence médicale, n'importe qui peut appeler une ambulance, mais la méthode peut légèrement varier selon l'endroit où vous vous trouvez en Ontario.

Tout d'abord, regardez sur la couverture intérieure de l'annuaire téléphonique. Si aucun numéro d'urgence n'est donné ou si vous n'avez pas d'annuaire téléphonique, composez le 0 et demandez à la téléphoniste de vous donner le Zenith 90000 (quatre-vingt-dix mille).

Vous pouvez également composer le 0 et demander à la téléphoniste de vous donner le service d'ambulance d'urgence. Les ambulances figurent également dans les pages blanches sous la rubrique "Ambulances".

## Vérifiez votre assurance

Si vous êtes domicilié en Ontario et bénéficiez du Régime d'assurance maladie de l'Ontario (OHIP), vous êtes couvert pour les soins médicaux et hospitaliers n'importe où dans le monde. Cependant, cela n'est valable que pour les services autorisés en Ontario. Dans certains pays, les coûts peuvent dépasser considérablement les prestations auxquelles vous avez droit et



vous voudrez peut-être prendre des dispositions auprès d'assurances privées pour avoir une couverture plus importante.

Tous les hôpitaux du Canada (ainsi que certains hôpitaux de la Floride et de certains autres états frontaliers des Etats-Unis) traiteront directement avec OHIP si vous y êtes hospitalisé. Mais si vous êtes un malade ayant recours à des consultations externes, ou si vous voyagez ailleurs aux Etats-Unis ou dans d'autres pays, vous devrez payer directement les frais d'hôpital et soumettre ensuite une facture détaillée à OHIP en vue d'un remboursement.

Si vous êtes touriste en Ontario et avez une assurance maladie d'un autre pays, vous voudrez déterminer si votre régime d'assurance vous couvre pour des soins de santé en Ontario. Dans la négative, vous pouvez vous procurer auprès d'assurances privées des régimes d'assurance à court terme.

Pour de plus amples détails, vous pouvez vous adresser à un des 16 bureaux du Régime d'assurance maladie de l'Ontario qui se trouvent dans les principaux centres de la province.

Si vous êtes touriste en Ontario ou si vous voyagez hors de la province, procurez-vous un guide du Régime d'assurance maladie de l'Ontario auprès de votre bureau local de OHIP ou auprès du Centre des ressources de santé, Ministère de la Santé de l'Ontario, Direction des communications, Edifice Hepburn, Queen's Park, Toronto (Ontario) M7A 1S2.

## Consultez les experts

Souvenez-vous d'une chose: le meilleur moment pour obtenir de l'aide c'est avant vos vacances; vous pouvez l'obtenir auprès de votre médecin, de votre unité sanitaire locale ou de tout autre organisme de santé.

Si vous êtes allergique au pollen, vous pouvez obtenir des renseignements sur les risques de rhume des foins auprès de la Tuberculosis and Respiratory Disease Association (Association de la

tuberculose et des maladies respiratoires), 157 Willowdale Avenue, Willowdale M2N 4Y7.

Si vous allez dans un pays tropical, vous pouvez obtenir conseils et vaccinations auprès de votre agent de santé local, d'un bureau du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, ou de l'International Medical Service (Service médical international), 4000 Leslie Street, Willowdale, M2K 2R9.

Si vous avez un problème de santé après vos vacances, n'oubliez pas de dire à votre médecin où vous êtes allé: cela peut lui donner un indice.

## Posez-vous quelques questions

Personne ne peut envisager les soins dont vous pouvez avoir besoin pendant vos vacances sans savoir où vous allez. Et *vous seul* le savez. Si vous vous posez un certain nombre de questions intelligentes, vous obtiendrez des réponses intelligentes, que vous voyagiez en Ontario, au Canada ou ailleurs.

Resterez-vous dans un hôtel, un motel ou camperez-vous? Quel temps est-il susceptible de faire? Emportez-vous les vêtements qui conviennent?

L'endroit est-il isolé ou habité? Risquez-vous d'avoir simplement besoin de quelques bandes de pansement ou au contraire d'une trousse de premiers soins complète? Avez-vous quelques connaissances en matière de premiers soins ou, au moins, disposez-vous d'une bonne documentation sur le sujet? Quels sont les dangers locaux? Savez-vous ce qu'il faut faire si vous vous heurtez à l'un d'entre eux?

Si vous partez à l'étranger, avez-vous eu les vaccinations nécessaires pour le pays dans lequel vous vous rendez? Avez-vous pris votre dossier de santé et vos pièces d'identité?

L'eau sera-t-elle potable, aussi bien pour boire que pour vous brosser les dents? La nourriture peut-elle être consommée sans problème? Le lait et les produits laitiers sont-ils pasteurisés?

Avez-vous emporté suffisamment de médicaments prescrits sur ordonnance? (Il serait bon d'en emporter une quantité supplémentaire).

Avez-vous demandé à votre médecin de quels autres médicaments vous risquez d'avoir besoin, surtout dans les pays tropicaux?

Avez-vous des lunettes supplémentaires ou, au moins, une ordonnance permettant de vous en faire faire de nouvelles si vous les perdez ou les cassez.

Si vous souffrez d'un problème de santé particulier, en avez-vous informé votre compagnon de voyage ou votre guide? Avez-vous choisi l'endroit de vos vacances en tenant compte de vos problèmes particuliers de santé? Avez-vous consulté votre médecin de famille à propos de vos projets de vacances?

## Quelques conseils

**L'eau:** N'en buvez que si vous êtes sûr qu'elle est potable. Vous pouvez vous procurer des comprimés purifiants faciles à utiliser dans le monde entier. Mieux encore: quand vous êtes au chalet, ajoutez une goutte d'eau de javel dans une chopine d'eau et laissez-la reposer pendant au moins un quart d'heure. (Dans la plupart des régions de l'Ontario, une goutte d'eau de javel suffit pour une pinte d'eau). La majeure partie du goût de javel disparaîtra en même temps que les bactéries.

En Ontario, l'approvisionnement public en eau est sûr, mais il faut vérifier les approvisionnements privés. Vous pouvez vous procurer des pochettes et des instructions permettant de vérifier la pureté de l'eau en vous adressant à votre unité sanitaire locale ou au Laboratoire de santé publique, Ministère de la Santé, Case postale 9000, Succursale A, Toronto (Ontario), M5W 1R5, ou à tout laboratoire régional. C'est un service gratuit.

**Aliments** — Même en Ontario où la qualité des aliments n'est pas un problème, il faut se souvenir que la réfrigération est à la base d'une alimentation saine, surtout par temps chaud. Gardez les aliments préparés à la chaleur ou au froid, mais jamais longtemps à la température ambiante.

Dans les pays tropicaux, il est sage d'éviter les salades fraîches, les fruits frais (sauf ceux que vous

pouvez laver ou peler vous-même) ainsi que les viandes qui ne sont pas assez cuites.

**Dans l'eau** — Si vous envisagez de passer vos vacances près de l'eau, apprenez au moins les règles élémentaires de sécurité dans l'eau: ne jamais laisser un enfant sans surveillance; munir ceux qui ne savent pas nager de gilet de sauvetage; toujours nager avec au moins un nageur expérimenté; connaître la région; ne pas nager la nuit ou pendant un orage. Sachez comment aider un autre nageur en difficulté et comment lui appliquer le bouche-à-bouche.

**Le nautisme** — En premier lieu, tout le monde doit porter un gilet de sauvetage. Assurez-vous que le bateau n'est pas surchargé. Si quelqu'un tombe par-dessus bord, ne vous jetez pas à l'eau, tendez-lui une rame ou lancez-lui une bouée ou un gilet de sauvetage. Si le bateau chavire, accrochez-vous-y jusqu'à ce que les secours arrivent.

**Au chalet** — Vérifiez les causes possibles de danger et souvenez-vous que la plupart des accidents sont provoqués par des chutes (tapis non fixés; escaliers ou vérandas en mauvais état; rampes d'escalier défectueuses; mauvais éclairage). Vérifiez les fils électriques. Faites attention aux empoisonnements à l'oxide de carbone si vous avez un système de chauffage ou un réfrigérateur au propane. Débarrassez-vous des mouches et autres insectes. Conformez-vous aux normes sanitaires établies par les autorités locales.

**Vêtements** — Des vêtements de protection sont absolument nécessaires surtout à la saison des mouches noires et des moustiques en Ontario, ou dans les régions où le soleil est fort. Il faut également avoir de bonnes chaussures non seulement pour votre confort mais aussi pour vous protéger des morceaux de verre cassé, des objets pointus ou même (dans les pays tropicaux) des parasites.